想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

太极拳与道功 --- 南怀瑾先生讲述 （转自十方杂志）

编者按：本篇讲记原为南师怀瑾先生在1966年于立法院之讲演，由学生们当场笔记整理而成。据师云：此文只是当时随意谈话之资料，疏漏甚多，并不完整，故登出涉及很多太极拳的拳理原则，故登出以为读者之参考。

缘起

太极拳协会会长立法委员韩振声先生，曾经以「太极拳与道功」这个问题来问我，所以就我个人年轻时学拳的经验提出来与他砌磋研究,我们一致以为学太极拳到最后阶段，应该走入修道的途径较为圆满。由于那次相谈得很投契，后来又应他的邀请于民国五十五年（一九六六）十一月十一日，假立法院第二会议室做了此次讲演。当天报纸刊出的新闻，误以我为国术家相称，实在不是事实，只是觉得国内的武术精神，与日俱衰，令人忧心，正如今日中国文化之亟亟待兴一样，而返观太极拳在欧美各国则日益流行，每回看到国外寄来的拳姿照片，却又不免有「橘逾淮而枳」的感慨，因而藉此次讲演的机缘，贡献个人一得之见，以就教高明，并以阐述我中华文化中武艺精神内涵之一般。

一、习武经过

童年

我自幼个性就好动，并嗜读武侠小说，刚在十二岁时即开始习练种种武艺。此前在六至十余岁时期则因体弱多病而日与药物为伍，且目患近视、常私自贪阅武侠小说而躲在楼上书房按图瞎练，父母固不知情。因心慕飞檐走壁，自亦练学跳梁倒挂，有一天，不慎从梁上跌落到地，声震一室，家父听到巨大声响上楼察看，才知道我在偷偷习武，当时他老人家并没有对我责怪，反而聘延武师到家教我武艺，这时起我才正式开始习武。

启蒙

当时在家乡浙江乐清一带盛行所谓的「硬拳」，与今日一般练拳情形相差不多。起初，随师习练时，固然不知道以我衰弱之躯而学此刚猛之拳是否适当?又不能分辨拳艺的优劣，每回习拳之后却有头脑昏昏之感，莫知其所以然?但以从小志慕侠客义行，所以也就勉强自己而照练如仪。

访师

其后负笈四方，人事接触渐广，以心喜武术道功，乃不计耗资，不论宗派，凡遇有一技之长的人，或俱神通，或有道，或有武功，即顶礼叩拜为师。因此到二十岁前，所拜的师父，各门各派，积加起来亦多达八十余人。所学范围包括南宗、北派，长拳、短打，乃至十八般武器，至少亦习弄过十四件左右，外加蒙古摔跤、西洋扑击等，真可谓：「样样统摸，般般皆弄。」

比赛

有一次，中央国术馆张清江先生，于杭州国术舘主办全省性国术比赛，我亦参与其盛，以姿势优异而获冠军。抗战前，各县市普设国术舘，都有专人负责，武风维扬，盛极一时。然我私自反省所习武艺实未精到，各路各派，亦不过略窥其门径而已，乃决心继续寻师访道，亲近高明。

二、访道经过

剑仙

当时听到杭州城隍山上有一老道，传说系满清王室公子出家者，这位老道须眉皓白，童颜鹤发，神采奕奕，据传已成剑仙；得此消息，心中万分兴奋，即行前往拜谒数次，都未得见面。（想起当时访师求道之诚恳，见面即跪，而今日朋辈相访，谈玄说道等，甚或有人还以此过访谈道为对主人的一种施惠，算是看得起对方，今非昔比，想来颇多感慨）。听说这位道长当时逢人来求皆推称不会剑术，若欲习画他则教人画梅。几番周折后，我终于见到了他，即向他再三恳求学剑，只学此项，不求其他。因为我意诚心坚，终于获得进一步约谈。

他见面一开头就问：「曾习何剑?」我答：「学过青萍、奇门等等。」于是道长即命我当场试练所习。我练了一阵以后，他批评说：「这真的只是儿戏，不可再练，徒费光阴，还是以读书为好」，又接着说：「你所听说一些小说书上说的白光一道，口吐飞剑，这类的话，在世界上并无其事。剑仙虽有，但并非如同小说上所描述的那样；今天你暂且试练一下，每天晚上把门窗紧闭，房间内不点灯，使内室漆黑，仅点香一枝，尝试用剑劈开香头，手腕着力，而臂膀不动，等练到一剑迅下，香成两半时，才进入第一阶段。第二步再把豆子掷向空中，用剑劈在空中成两半，功夫能练到这里，再来见我，再为你解说剑路。」

当时听了以后，心想这实在太难了，虽然心知天下无难事，这样练剑，也不是不可为，但因当时立志学文兼学武，俾能经世济时，而诸事分心，惟恐心不专一则反而一事无成。鱼与熊掌，不可得兼，遂作罢。放弃作剑仙，然而对于学拳仍旧勤劳，每日凌晨三时，必起床练拳，两三小时后，再沐浴更衣。当年杭州西湖一带，武师甚多，我亦朝夕浸润其间，跃马佩剑，臂缚铁环，腿绑铁砖，也相近于那时的「太保学生」了。一笑!以后访遇僧道甚多，皆各有专长，然所说与城隍山老道大抵相同。总之，我在那段学拳时期，练习武功，可以说从来没有间断过一天。

入川

抗战前二、三月，我即只身入川，其后一些朋友也随政府辗转来到了陪都四川，相遇时都说，我有先见之明，固不知道我想到峨嵋学剑的心愿。记得那时一路访道，到汉口时，曾遇到两位

异人，一道一俗，道者红光满面，俗者跛其一足。手中均捻弄铁弹，笑容霭然，我竟不觉尾随其后，自黄鹤楼前绕到后山，他两人一直走亦不稍回头。翻山越岭，直到下坡时，才回头问我：「奇怪!年轻人你跟我们到这里干什么?」我本想把访师求道的心意告诉他，忽然感觉到天下骗子甚多，倘若在湖北只身遇骗，那就麻烦了，于是说是游山。他们又问我将往何处去，我说打算到四川，道人仔细看了我一回，然后说：「好的!你应该入川，我们后会有期，但是今天你不要再跟着我们了。」他并留了以后见面的地址给我，就此分别。至今回忆起来，该二人神态举止都很奇异，令人回味无穷。后入川，遍访青城、峨嵋仙佛观寺，一路亦未有些时中断过。

遇异

四川名胜鹄鸣山，为东汉期间道教祖师张道陵隐居之地，山上住有一位名号王青风的道士，是四川境内传说的剑仙，我曾经上山寻访他，多次以后，终于见到面，他亦是一位奇人异士。他说：并无飞剑这种事，但剑仙却是有的。然而他的说法又与杭州城隍山老道所说稍有不同。他说剑为一种「气功」，所谓以神御气，以气御剑，百步之外可以御敌。又说剑有五类，大别之为有形、无形。他知道我羡慕「金光一道」的剑术时，告诉我需铸备一寸三分长金质小剑，再以道家方法习练。一如道家练丹之法，可将黄金炼化成液体，并可服饮，若中了毒，道家并有解此毒的药。当时私自想到，现在到了科学昌明，枪炮及炸弹等威力无比的利器皆已发明了的时代，还去苦练这种剑术干什么?如果是为了强身，则个人已经知道的许多方法，就足以保健，何必浪费时间在这方面。就因这样想法，意志始终未能专精坚持而放弃了。

后来请王青风老师表演，那时我们彼此之间的感情已经很深厚，所以他就特允了我的请求。一次他站在山头上，用手一指，数丈外对峰上的一棵老松即应手而倒。我童心未泯，尚惊讶地问他何以无光。他说：「我早已经告诉过你并无此事，欲练至有光，另有一番道理。」

这时他的大弟子亦在旁边，这个人也是道士装束，我亦请他表演，但见他用鼻孔吼气，便看到他站立之处，周遭山土转即成尘飞扬。此二次表演都是我亲眼目睹的事实，由此而相信中国武术，的确可练至甚高甚妙境界。此其一。

第二位所遇到的异人，在四川自流井，是由以「厚黑学」闻名之李宗吾先生所引介。李公学问、见识广博，道德亦高，世所罕见，其所着作的「厚黑学」，如其所说：「拨开黑的，让人见到真正的。」旨在讽世。我在自流井遇到他的时候，就说在附近赵家仑乡下，有一位八十多岁的老先生，是得到武当内家武功的真传，轻功已经到了「踏雪无痕」的境界，如果随他学习，只须三年的时间便可有成就。因为这位老人的师父籍贯浙江，所以亦欲授一逝籍弟子以报师恩。知道我是浙江人，故愿为引介。

于是我们坐「滑杆」下乡去拜访，相谈之下，连称「有缘」。老人见我对于飞檐走壁之事，心存怀疑，不大相信，他洒然一笑之后，即疾行一里多路，又快步走回来，这时刚好新雨初晴，地上泥泞，老人脚上穿的一双白底新靴，一趟回来后，鞋底一点也没有被泥染污，而且他在起步时，未见拿架作势，洒然来去自如。他又问欲见走壁的身手否?随即见他张臂贴壁，亦未有任何架势，人已离地拔高，笑说：「你现在相信吧!亦愿学否?」并称说学这些功夫只有七十二诀，归纳成七十二字，一字一诀，一字一姿势，循序渐进，无需广场，仅楼阁之上，即敷应用，若愿住三年，即可示教。我当时考虑再三，复因恐怕自己志趣不专，弄得百事无成，故只得婉辞。后一路代觅可传的人，却没有找到，至今心中仍挂念遗憾。

弃拳学禅

后来到了成都，遇到一位河南籍拳师，教我「十三大法」，即是太极拳衍变的十三架式，不刚不柔，然而每一个动作，着着可以致人死命。顿时感觉到倘使学这套拳的人没有道德修养，动辄要人性命，如何了得！所以从此弃拳不学，专志学禅，在峨嵋闭关三年，一直与拳绝缘。

太极拳种式颇多，陈家的双边以及杨家太极，都曾习练，到现在还能勉强记忆的是杨家拳之姿式，若演练全套，则因荒疎已久，颇有勉强之感。我对拳术，一搁就是二、三十年，既不练习又不与人较量，可说一生从来未曾施用过，且越到后来越怕动手，愈厌习武。春秋法家韩非子之名言：「儒以文乱法，侠以武犯禁。」文人自古相轻，武人从来不服输。好勇斗狠，粗暴骁勇，有时令人难忍，因此以后与习武朋友也就渐渐地疏远了。

武功的根源，首当追溯到我国五千年前深远博大的文化。古人造字，止戈为武，即已阐明武的原理。武功的目的是以武制乱，以求「和平」。后世学武，反而更滋生事端，学文亦是如此，这也是使我弃武学禅之主要动机。以上是我学武的经过，同时亦足证明我并非所谓的国术家。

三、漫谈练气与武功

各报章杂志近年以来太极拳等武功，刊载了不少研讨的文章，而其说法也颇不一样，例如有的说少林拳系达摩祖师所传，太极拳为张三丰祖师所创。如果就武功的一般学理上去加以研究，在此方面的是非，并无多大价值，不必多加争论。事实上中国的武功，溯其渊源，早自先民之初，人类原始生活中，即已粗具模式。所谓人与天争，人与兽争，人与人及人与环境相互争斗的生活演变中，即是产生武功之源。

渊源流变

春秋战国时，中国武功已经很盛，如前所述武功的进展跟时代、经济、文化等等时空背景有极密切的关连。春秋时代，各国相互征伐，战争用车用马，崇尚车战、马战，而步战却很少。汉以后车战已然绝迹，而只盛行马战，再往后，武功才真正发展到由人手拿大刀、长枪作战。原

始作战，取材简易，故兵器中，棍称「百兵之王」。以后在前端套一利器，演变成长枪、大刀等等。因之又转以枪为「百兵之王」，而称剑为「百兵之贼」。因为用剑对敌全赖巧劲，亦近于取巧。从人类文化在这方面的演变，就可看到武功进展的轨迹了。

迨至两汉以后，兵器已由棍棒发展到长枪、大刀，此亦时代之趋势使然。而作战时采用短兵相接，乃唐宋以后之事，较早的南北朝时代，梁武帝时，达摩祖师自印度来到中国，息隐专修于少林寺，直传心法，尊为禅宗之初祖。而他在当时曾否谈及武功方面的事实，现在已然无法考据，凡找不到证据的，难免有被后世的人假托附会的嫌疑。佛教早盛于印度，然在印度先于佛教的宗教还有婆罗门教；打坐行功方面，则有瑜伽，讲究练气修脉。印度之原始文化与中国道家修炼上更有异曲同工之妙，而达摩祖师来自印度，当亦可能精于这类武术。至于瑜伽之练气练脉，动作极为简易，只有几个基本扼要的动作，明白了以后即会做，但是易学而难精。如果与中国道家的功夫比较，道家的功夫演而化之，仅呼吸一法
，即可分三百九十多种，瑜伽则可分类成数十种。一般人认为达摩祖师来到中国后，治瑜伽、道家于一炉，融会贯通而传下少林武术。如传说中或许可能有此一举，但这只是强健养生之道，并未涉及到禅的内容。而纵观少林一门的诸多武术的创始来源，有的类同中国古代失意的士人，遁世出家，入于佛，或入于道。有的是触犯法令的人，出家之后，政府则不加深究，可获逭贷。总之，出家人中，鱼龙混杂
，良莠不齐，有江洋大盗，亦有百战将军，纷纷退隐佛寺道观之中，闲来无事，舒展拳脚，授徒开班，于是逐渐形成少林门风，亦并非不可能，故不必视后来少林的诸般拳术，尽是创自达摩祖师一人。

内 家

如一般所谓的「内功拳」，历来的说法亦是传自少林。我国武术的内外之别，武术上有两句成语。所谓「内练一口气，外练筋骨皮」可说是言简意赅的说明，如南宗的白鹤拳，即是内家（内功拳）的一例。这是武当拳术，根据少林的演变，而衍成南宗诸拳，南宗即「内练一口气」，亦即练气，动作不能粗猛，此亦渐渐演变而来，不是一开始就成型的。

鼻祖何人

张三丰这个人，史上记载未详，且有矛盾，究竟有无其人?近世考据学家，颇为怀疑，但据我的研究应该是确有其人，且为道家。因为历代作史书的人，多为儒家，儒家的习性往往排斥释道两家人物，尤其在武术上有成就的人。或许因此在历史上就起了争论，也未可知。然而张三丰究竟是不是太极拳的创作者，则不必多言，试观历代道家有一种倾向，如老子所说：「功成、名遂、身退，天之道。」从不爱为人知，不喜出名。不像西洋人，一有所得，即急于发表而公诸社会，或造福大众，或为利一己。中国人的习性则相反，学养愈深，武功愈高，即隐姓埋名，隐迹山林，不愿为人所知。这种对于「名」或「利」的不同观念，正可诠释中西文北的根本差别，而中国文化中尤以道家最为明显。明白了这个关键，也就可了解无由考证太极拳是否张三丰所授、少林拳是否为达摩祖师所传的道理。

另者，明朝永乐以后，少林寺成为一大丛林，张三丰为明代道教新兴革命的一派，当时天下的各路流派，都归向他，拳术内功，有一得之长的，咸归功于张三丰，好像今日的种种创见，皆亦引证国父言论，天下之名也都归之于国父相似。所以如今欲寻流穷源，追究根由，恐亦难获结论，徒耗精力而已。

长 拳

少林与武当两派有什么不同呢?最基本上是因南北地理环境迴异及生活方式不同而来。北方多陆地，南方多河川。北人善骑马步行，南人好驾舟游泳，由于人文、地理环境的差别，于是影响武术的型态也有所不同。以我个人所知的经验，少林多大架式，长拳远打，大开大合，正如北方的文化特质一样。如北方黄土平原，地多泥沙，我曾经见过北方有一种练腿术，一步一跨，大步踢腿，练功夫走路，都要踢脚而行。原来是因为争斗一旦落败时，必夺路而走，此时把泥沙踢起则烟尘滚滚，犹如现代战争中的放烟幕弹一样。

短 打

而南方拳也因地理环境不同，多在船上施展，所以注重于短打。好像在广东，就流行一种「船夫拳」，实际即是少林五种拳中之龙形拳的综合。练时两腿下蹲，死死板板。盖在明朝时代，倭寇骚扰我国海疆，我国训练船卒，以御倭寇，（北拳则为在陆地上使用的武术，陆地平稳，但波船动荡，不宜使用。）得先拿稳身桩，才免受海浪摆动颠簸。所以就另创招式，如此渐渐形成闽粤间短打之风尚。天下万事，其最早的源头都非常相近，而流行到后来，则因地域及时代有所不同而因应演变成不同型态。因之武术修为实不必有什么门户之见，倘使徒作门户优劣意气之争，那实在是可悲又复可怜的事。

因 人

武术的发展，除了时间、空间的影响外，再次个人体形、禀赋。更是重大因素。太极拳之所以能够盛行，为一般大众接受，无外男女老幼欲求健康长寿之道，都可藉此活动筋骨。亦因这个原因，男女老幼都练，于是拳势越来越柔化。时至于今日，青年人打拳，姑且说句笑话，可以说是在跳中国之芭蕾，甚至真的有配以音乐节拍来练的人，足见时代在变，文化也在随时变易中。

易经与太极拳

一般文人学士，因为体弱多病，而去练太极拳以强身，本来是很好很适当的事，奈何文人好事

，又创立太极拳是来自易经的说法，牵扯到阴阳八卦上面去。太极拳到底与易经之配合如何?大家可任意去信从，但无多大实质的关系，如欲以手形分成阴阳，配合两仪，即以手背为阳，手心为阴等等，似嫌理论空洞。「太极」的名称，并未见载于易经本文，而这名称的出现，至少也是宋朝以后的事，因为易经太极之说，是宋朝理学家所倡，唐以前没有。而太极一名，最早为道家人士所提出，宋理学家便以太极假借作他们学说的根本依据，进而以阴阳、八卦阐扬他们的学说，故有「太极拳」的名称，也应该是宋朝以后之事，这是不会有错误的。倘说张三丰创造了太极拳，并无不可，但将那些易经理论上之事，加之于太极拳则不免多余。易原为群经之首，放诸四海皆准而弥纶天地之道，博大精深，永无止境，但若牵强，将精力虚掷在研究其与拳术的关系上，似有偏离武功实际之嫌。

高矮桩

太极拳尚有高桩矮桩之别，但练拳目的若在强身，则高、矮不必在意。反正筋骨做活动，终强过于不动，高矮任各人自便，不必强争何者为优为劣。若执定高桩神，或矮桩妙，方可以长生不老，则古往练太极拳的人不知凡几，到如今都已一坯黄土，还有什么高桩、矮桩之争呢?

由浅入深

总之，做任何学问都一样，无论是：打坐、修道、学佛、参禅、做内功，先不必好高骛远，侈谈高深理论，成仙成佛都暂不必谈，但修养到在世无病无痛，死时干净俐落，一不累己，二不累人，这已是不易，且慢奢望成仙作佛，学太极拳亦然，应该有这样的观念，实事求是，从基本上做起。

时 地

现在就韩振声委员所提「道功」方面的事，来加以讨论。很多人一清早就起床练太极拳，这在台湾也许是一件危险的事，我们知道中年以上之人，在台湾有四种难治之症：高血压、心脏病，哮喘症、关节炎。这四种病，在台很难根治，如果作易地疗养，如至美国、日、韩气候不同或可称有助益。在台何以难治呢?试以拭擦铜器为例，在大陆拭擦一次，光亮耀眼，可维持二个月不变黯，然在台湾则拭擦的隔天，即开始黯淡。又曾经以洗油管的方法，问一汽车驾驶员，在台湾与在大陆有何不同?他说大不相同，在大陆用水一冲即可，在台则需钢刷括洗，再三清除始可，他亦不明所以。实则，台湾宝岛，一如大海中一叶扁舟，空气中内含海水中蒸发的水气，一如澡堂中弥漫水气湿度大，而又多盐份。试想处在这样的水汽中，早起练拳，练深呼吸，怎么会更好呢?怎么可以呢?在高山上海拔高处还可以，在平地沿海的地区行之，则未必健康延年，反而容易致病，真有未蒙其利，先受其害之感。这是我个人之看法以及经过种种实验研究后的结论。

台湾的气候，因为经纬度不同而受太阳之放射线强弱亦与大陆两样，因此在台湾习拳，就不需要太早起，深呼吸也不必太猛烈，除非气功真练到家，可以不在乎这些，（因练好气功的人，在呼吸时，全身毛孔能配合适应。）否则，用一般老方法在台湾作深呼吸，应该加以修正才好。这是我四十年观察实验所得，大致或许可以不差，尤其在台有习拳、或打坐、或练内功、或练气功、或练太极拳，久了而得病的人，更要特别注意这点。

练 气

其次，练太极拳有一方法问题，亦是一项事实，无论学道家或佛家打坐，曾经打坐过的人，就可体会到身体内有气机。道家的理论，说人身为一小天地，这不是虚言，这就涉及到「练气」。无论是印度之瑜伽，中国之道家气功，皆以鼻练气。世上最好之药物，就是自己做气功，而且鼻器官为自己所有，空气也不必花钱去买，可惜的是，在千人之中有九百九十九人，对于练气之功，不肯持之以恒去学，到了年迈力衰，百病丛生，也就真使人爱莫能助了。

任运自然

如果持之以恒，气功练久了，就可知道使人健康长寿的，并不是对外界呼吸空气的功效，乃是因此促动自身生命本能的动力，这好像是可燃之物不能自燃，还需要假借引火的东西或方法去点燃它，我们练气功作呼吸亦是此理。中国道家所说的「气」，一如今日科学所说的「能」，且还不是较低层次的「电」。以气功的方法作练习，久而久之就自己会感受到气机的发动，而且亦专一定之轨道可循，大家常常谈论关于打通任督二脉的事，有的或者是受了一些小说上所渲染的影响，也跟着去做。其实任督脉不可用意去打通，应该在静坐时，万缘放下，将个人心中种种思想观念越摆得开，越能通之于自然，这是所谓气功修练的基本要点。一般静坐打拳的人，多用观念去通，结果是欲速而不达。有一个很好的譬喻，以车轮的转动来比方气机的转动，如果把一个车轮离地架空起来，放松刹车，这时车轮不着于地，也不着于他物，只需轻轻一拨，即能灵活运转，轻快无滞，倘使内用刹车掣住，外有砖物挡住，欲其转动则非常之难。我们身体内的气机时时都在运行，人只要还有一口气在，尚未死亡之前，就本其轨道在运转，可惜的是，大家因忙于外物的纷繁，不能精思反察于内，悟到这个原理。试看一个人于疲惫时，渴望歇息，一经休息，气机即藉此循轨道而运行，疲劳尽去，精力恢复。打坐亦可看作是在半睡眠状态，不醒不寐中，由此至少可了解到如此这种状况，能减少生命力的耗损，而延长使用生命力的期限。亦即是得到延年益寿的效果，但并不是得之于外来的增添，而是原有本身内在的力量，获得引力而生发，循其轨道，行健自强不息的缘故。所以任督二脉的气机，务使通畅无滞为第一要点。

一般都知道须打通任督二脉，但何以又不易打通呢?原因有多种，但大多数是因在打拳打坐时，脑海中存一欲打通任督二脉的念头。此一念头，就无异是掣动身内气机的刹车，使气机停滞于内，或又因外缘的纷扰，使停滞于外，既住于内，又住于外，必知其阻碍涩滞，故亦有打拳、

打坐、练气功，致红光满面者。大家特别注意，要知道这种红光满面，并不是好现象，很可能是气血上滞，容易患脑充血而致命，莫错以此为是无疾而终，而外行地误会称誉之为「有道之士」。其实真正气机通了，非红光满面，中国人是黄皮肤，应是黄光满面才对，但非黄胆病之黄，这也要分别清楚。

风摆梅花

前面说过，拳术有高桩、矮桩之别，其实先不必泥执高桩或矮桩，功夫到自然都会。目前有很多老年人以练拳作为促进健康的休闲活动，且贡献大家太极拳之一项基本动作，亦就是内功的「摇」。什么是摇?即人站直，两足并紧，全身没有任何一处着力，四肢百骸都放松随之轻摇，身如老树迎风，就是台风之来也不着意，随之而摇，身体逆动，这叫作「风摆梅花」，名字极富诗意。摇之久，可将身内气机摇通，老年人练它，功效不减于太极拳，更可能比太极拳还要太极。

因人施法

仅以练气为例，同样是以鼻孔呼吸，但仔细分析下来，其方法有三百九十几种之多，印度的瑜伽练气有多种方法，究竟是用鼻或用口、吸时是否缩小腹等等，当因人而异。所有方法可以说都对，只是学的人各有禀赋，而应该重择慎用，像年青健全的人与体衰病弱的人，其锻炼的方法固应不同，如果用错了，反而会缩短寿命。这是应当深切了解及遵守的，学佛或学道，都应一律视为禁戒，如道家有的讲究守窍功夫，所谓上丹田、中丹田、下丹田，就宜依各人自己体质而行，不可盲练，假使高血压者去守上丹田，或守两眉间的一窍，那么就将促其早日「归天」，又妇女如果守下丹田，久之则易酿成血崩等病害。故所有法门皆应因人施设，不可一概而论，这是基本原则！！！

气机行道

其次，我们人类的躯体，大约可以在概念上分为上下两截的结构，横膈膜位于中间，以作上下的分隔，道家画神仙，往往身背葫芦、即象征有上下两部。譬喻人身的气机分为上下两截，道家称阴阳。印度瑜伽又有上行天、下行天、中行天、左行天、右行天等五种行天。以中国阴阳学说看来，则相当为五行，又分前朱雀、后玄武、左青龙、右白虎、中央滕蛇勾陈，种种玄论，无非引证人体气机之流行有五个道路。

死理学

说了半天，或有人问：「气机究为何物?人身上究竟有无气机?」有些精通西方现代医学的医生朋友曾来研究，现代西方医学不信佛道丹田之说，他们据依西方解剖学上的知识，并未在人体解剖上见到丹田这一物质器官，因而否认有丹田的存在。西方科学实证方法自有其求真求实的独到之处，但科学随时在进步，也随时在推翻以前的结论，我们亦不可随便认定他们实验的结论都是对的。现在的中国人，有一种时髦病，就是「科学迷信」或可称作「迷信科学」，这种迷信有时比任何事物都难破除。我们应该知道，西方科学的解剖、是以死人为施行手术的对象，而「丹田」这个东西，要在人生命活着时，才会有气机作用，人一旦死亡以后，即失去此作用。所以他们所谓之生理学，客观看来，实在只能称「死」理学而已，但许多人，心甘情愿，宁可相信科学唯物的、暂时的推论而不相信有功能可见的丹田，岂不是迷信科学。

活解求穴

况且中国在古代已有解剖，而且是解剖活人。有史迹可考的汉王莽，就曾集全国太医、尚方以及巧屠共同活解死囚，在当时已能探知人身三百多穴道。人体三百六十余穴中，仅有一、二十个穴道尚未能确定，那也是因为当时这些医师，对于这种惨状，目不忍睹而未竟功、后来到元初，宰相耶律楚材是个博通道家、佛家以及天文、地理等多种学问的人，他曾经在战场上将垂死的人，作气脉的研究，而将三百六十四穴全部确定，乃依据所得的结果铸成穴道铜人二座，将穴道表现在铜人身上，详细备至。该二铜人经历代传至民国时，仅余一个，我曾在自流井看到过，东瀛日本曾有相当研究，近年台湾也已有仿制。

气机天然

人身气机，乃自然之流通，一如地下水亦有必然之水路，每一水路各自形成一轨道。试将一杯水，倾倒在桌面，即可见到这水向四下散流，而水的流向自会循一定的路线，人身内的气路亦是一样的，各有轨道，各有自己的路线，我们不必用自己意念去另辟道路。中国医经中曾讲到过十四经，习静坐而坐久后有所成的人自能体会得到，果真已通经脉之人，不必使用意念去驾御，他的气机会自然流行，于十四经络自行流注。有时在不知不觉间，气机自己起了动静功能，不是我们所能控制的。在气机的动象中，发现太极拳的原理。太极拳动的原理，亦即自身中十四经脉气机动的原理，且循其轨道运行。故太极拳亦可视为「练气」之功，久之可以练至「胎息」的境界，而普通人身体上下为两截，相隔不通，呼吸仅及胸腔，久练之，渐渐可达丹田。

生命力之衰

中国道家、印度瑜伽，或密宗的理论，都会谈到人类关于「死」的问题，无论男女，每一人的死亡，都是自脚部开始，道家深明此理，故训练「息息归踵」，所谓「真人之息以踵」，一般解释「踵」为足心的「涌泉穴」。试观婴儿躺在床上自玩，经常是活动他的双脚，而双手反而很少活动，后来渐渐长大，仍然爱跑、爱跳，双脚好动，中年后一变，却爱坐喜静，反而讨厌年少好动的人，殊不知他半身活力已消减，下身等于半死状态了，所以倦于活动。再看老年人，坐时更喜将两腿跷起高放在桌上，才觉舒服，这表明下部生命力已大衰，两脚易冷，老态呈现出来了，若老年人能脚底发烫，脚下有力，则是长寿的征兆。又看胎儿的呼吸用脐，丹田在

动，婴儿呼吸虽用口鼻，而丹田仍还自然在动。到了中年老年，丹田的动无力而静止，改变位置，上缩至腹、至胸，再至喉至鼻，最后一口气不续，呜乎哀哉---就此报销。可见生命力之衰亡，是由下而渐往上，逐步衰竭。我们做气机功夫或练太极拳功夫，要「气沉丹田」，使气机畅运无滞为要，这是健康之道。然而应该用何法下手，则须看各人的资质而定，不能一概而论。

四、太极拳法要简介

姿势务准

现在再转入本题—「太极拳与道功」。但须再声明我不是国术家，对拳脚一项，已根本搁弃，日常亦惟静养打坐而已。现在仅就往昔所得的体验，作一概述。练太极拳，姿势很重要，若姿势不准，则效果不显着，对强身如此，对防身亦然。但倘使外家拳姿势练得好，学少林拳亦一定准，若从二十岁左右开始练拳，则对「高桩」「矮桩」不必太专，越专越吃力，受不了如许苦楚。回忆当年练拳时，对于每一个姿势，一摆即半小时至二小时，且用一面大镜，照着矫正身形，身形正确后，再配合气机来练。太极拳有杨家、陈家、吴家等等，达七八家之多，无论练那一家的拳法，姿势务求正确，太极道理，浑身各部都在画一个圆圈。譬如有一姿势出手，自足跟沿膝盖，达肩膀到手腕直至指端，每一关节都在活动，轻微地画圈，势正圈圆，配合人体生理方面的自然形态，自必事半功倍。

一般杨家太极拳，流行最盛。因为当年在北京学习太极拳的人，多半是朝廷中的王公大臣，所谓士大夫阶级，自然这些人都已届中年人以上，一如今日许多上了年纪的人，觉体衰之可怕，为了强身健骨，增进健康而锻炼身体，就学太极拳，如此轻摸慢转活动筋骨而已。于是在练时，便随兴之所至，做得大致形似，即自以为可以了，后世不明白这种情形，对于姿势的务求正确这一要项跟着都忽略掉了。

五 空

其次，学太极要五空，第一要心空，思想要空。初练时固然必须费神记忆，但练久后则熟能生巧，自可以练来不加思索，如老子所说：「人法地，地法天，天法道，道法自然」心空自然，体内生理机能，就自然发动。

再要手空-----两手心空松，太极拳出手姿势，无论阴手阳手，必要像挟有一个皮球在手中一样，手指亦需在动，手必须要空。

其次要脚空---两脚心要空松，南方拳如前所说，是为了方便在船上作战，非比在北方平原的马上功夫。试此地球作一船，人受载于其上受摇动，必足跟与前掌之间拱起，足心空出，则足心的涌泉穴不受阻塞，气机自易流出。以上为五空的道理。

复次，学太极拳最重要在「神」。即道家说的「精」「气」「神」，所谓「炼精化炁，炼气化神，炼神还虚」极为重要。一般练太极拳不得要领的人，多没有注意到「神」的重要，姿势准确后，双目应注视到手的前方，神就投射到了，无论为了强身或防卫退敌而练拳，不如此炼好精、气、神，效果是不会显着的。太极拳每一神态，都异常重要，姿势准确，气机配合，五空做到，精气神自然揉合，这样练去，必获得它的益处。对于呼吸，任其自然，不必加以导引，导引则心不易空，且道家的真正导引，亦并非如此解说的。

气何所之

或问呼吸进入后，是否应注入丹田，或灌至某处。这一点在前面已经用车轮加刹的譬喻说过，气机刹住，反而不能到达。现在再作一个有趣的譬喻：试想人体皮囊，就像一个气球，我们将空气灌入气囊后，要让他停住在囊中的某一点不动，试问可以做得到吗?行得通吗?只要如以前所说的要点去练习，一切合度，那么气从鼻腔进入后，自然运行灌注全身，岂有停住丹田之理?且亦停留不住，所以不要妄立名辞，妄加解释。当年老师教导时只说出气可用口呼出，在呼出时嘴唇撮起，如吹箫的样子比较好，进气时闭口用鼻孔吸入，至于气至何处，可以不问。因会自然全身灌注，人身每一部份，每一细胞需要气，没气就死亡。所以气无法停留丹田，而此所谓停在丹田间又有何好处呢?大家不妨再参参看!

人到了中年以上，即不再练少林拳，而转做达摩功，改修静坐，这亦是必然的事。至于内功，宜采用道家或佛家的方法，姑且不谈，反正都走此静坐的大路，倘使到了四十岁以上，还踢踢蹦蹦，久了或者反而发生弊病。众生是可悲的，当人类思想力最充沛的时候是在五十余岁左右，这时也就是思想智慧达到最高峰的时节，（体力充沛则在四十多岁。）可是一如苹果在树，刚一成熟，即刻自然落地，走向下坡路了。所以佛家看众生是可悲的，生命无常短暂。不分东方人或西方人，于内功、医药，用尽方法想把生命拉长，多活几年，到头来亦是枉然。永远长生不死，实不可能。但能活时健康快乐，临去时干净俐落，已是了了人生一大快事。你说是吗?

韩振声委员曾提到中西拳术比较的问题，依据统计，西方运动家，能活七十岁的，寥寥无几、他们到了六十多岁大都非死不可，足见激烈运动之不宜。而中国拳术家多半能享寿八、九十岁。这其中，亦还有更细微的进一步分别；比如学少林拳而能享年百岁者就很少，除非他在中年后改学静坐，而放弃拳术。另外有一种学太极拳者亦配合习静坐、至于改练静坐功夫后，对于拳功是否会全废呢？答案是「非但丝毫不会因此荒废，拳术反而因此更有进境」，所抛开的，只是技击之术。而身内气质之变化，使一身更加柔化，皮肤更加细嫩，病痛也逐渐消失，甚而身上多处像婴儿一般，一切自然而然。太极拳之原理，曾见于杨家太极拳某着作中，引用老子话：「专气致柔，能婴儿乎?」

近乎如此。所以练太极拳至后来的阶段，应该走上内功的路才好。等到进入内功的境界，再体验其姿势，自然准确，可以随心所欲不踰矩了。

处处太极

偶然看到时下一般年青人练太极拳，对于掤、挤、按，任一动作，比如「棚」，看他们连「掤」的圆都未掤好，这是不对的。譬如这一姿势是太极，第二姿势进入时将手拉开，恰为一圆，既不扁亦不方，一路行去，要在在是圆，连绵不绝才是。

太极拳讲究「移步」，所谓举步轻如灵猫搏鼠，踏足重如泰山，阴阳虚实要分明，且步伐移时脚亦在动，而脚的姿势亦是太极，若欲配合易经之理，处处一太极，移形换步，都能自自然然地太极化了。

腰的运动

太极拳主要的重点，还有腰的运动，即注重身体下半截的生命力，道家讲任督两脉是人体的主要生命腺，尤以督脉为阳，自后脑脑下垂体区延伸，到下颈项部位，开始分支散为二支经脉于脊椎两侧，至腰下尾闾又合而为一，至会阴复再分支，行于两足，下达足底，故练拳的人，久久练至两腿足筋越练越柔，则自然长寿，一般人年纪越老，因体内石灰质增加，胶质减少，经络萎缩，两腿愈来愈卷缩，走路老态龙钟，连头颈都没有弹性，倦态毕露。练拳的人，则锻炼筋骨，使之柔韧，隐伏有病痛的部位，亦可由麻木而渐知酸痛，而渐复正常。练拳打坐能知觉腰酸背痛，亦是好现象的开始，以后即恢复自然，萎缩的筋脉亦拉长，每拉长一分，即有年轻一岁左右之妙用，当然这是假说的数字。总之，这时的练拳静坐乃利用本身的潜在能量，使其发挥，而成为一种静定功夫充沛含藏之方法。

动中求静

太极拳系求静，非求动，更实际的说，是于动中求静，现在再作进一步说明，凡人在静时，心内思想反而繁乱，此是大家所曾体认过的，一般人最怕寂寞，因为思想无所寄托，老年人最怕孤独，感到人生没有依恃的悲哀，但是对于学儒、学佛、学道的人而言，寂寞乃一种享受，故能甘于寂寞，乐于清静。这是对静坐已入高深境界的人而言，亦只有少数修养高深的人能达到此种境界。而生理的本能----生命的力量即在此清净寂寞中发动，老子说：「万物芸芸，各复归根，归根曰静，静曰复命。」这是一切静坐参禅的入静境界，然此静的境界，得来不易。武术是人体在运动，不过虽是外动而内心反易得静，以此求静境，也同样得到殊途同归的妙用，利用这个动静相应的道理而发明武术。凡人身体在劳动时，思绪反而不会紊乱，亦即有所寄托，若体不活动，无所事事，呆然不动，则反比死还难受，要不胡思妄想，亦不可得，孔子有言：「小人闲居为不善。」足见人身心理生理之本能，自然有其相互关联互动影响的作用。

太极拳之原理也是如此，打太极拳是在动，由动中的体力劳动，进而渐渐达到内心清净的境界。所以我经常以孟子的话来譬喻拳术的道理。孟子说：「天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，空乏其身……。」学拳的人，无论南宗北派，都在劳其筋骨，静坐、练功的人，亦是苦其心志，那些做英雄事业之人，则是空乏其身，三者殊途而同归。现在我们倘若能从劳其筋骨入门，自然也就可心志清净，近乎道矣!

总之，太极拳是「动中求静」，由静而达到静坐、内功所证到之境界，动静互相配合，则于身心的健康大有俾益，这是必然而无可否认的。 -------- 完

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZyIFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg